Il s'agit d'ôter de l'alimentation la liste des additifs phosphatés suivants :

- E322 : *La lécithine (ou phosphatidylcholine)* quelle que soit sa source, donc diminuer le soja, le jaune d'œuf, et trouver les marques qui n'en utilisent pas dans les plats tout préparés, les chocolats, glaces et autre Nutella®...
- E338 *L'acide phosphorique* est un acide à Ph 2,8, utilisé dans le Coca-cola®...à E341 dans certains saucissons, charcuteries, fromages fondus ...
- E450 a, b, c, E451,452 sont les *di, tri et polyphosphates* utilisés dans les fromages fondus de type Kiri®, Petit Louis®, Vache-qui-rit®, Cancoillotte industrielle ...et dans les charcuteries aux polyphosphates.
- La levure chimique ou poudre à lever (type Alsa ®) qui contient du *pyrophosphate*, dans de nombreux cakes, biscuits, pains d'épices, gâteaux industriels...
- E1410 à 1414 et E1442 : *di amidons phosphatés* dans les cakes, biscuits.
- Le riz traité pour ne pas coller : l'incollable, le « parboiled ».
- *L'acide citrique*, synergique avec les phosphates car il rentre dans le cycle de Krebs. Il se trouve dans les sodas, Sprite®, Fanta®, Ice Tea®, dans certains jus de fruits industriels, certaines confitures industrielles. Pendant le test, éviter les jus d'agrumes et les agrumes, même frais.
- *L'acide malique* ou E296 synergique également par le cycle de Krebs est trouvé dans le vinaigre de cidre et dans le vinaigre de pomme.
- *Diminuer les aliments riches naturellement en phosphates* comme les oléagineux, les légumineuses, les jaunes d'œufs, les produits laitiers et le lait dont la protéine (la caséine) est une phosphoprotéine, sachant que le lait de vache contient six fois plus de phosphates que le lait maternel.
- *Eviter certains systèmes d'adoucissement d'eau* qui peuvent accumuler des concentrations de phosphates dangereuses.
- *En clair,* les phosphates, peu onéreux, servent de substance liante, antiagglomérante, émulsifiante, très pratiques pour la confection de conservateurs, gélifiants, épaississants, stabilisants de l'agro-alimentaire, volontiers utilisés dans les plats tous préparés.